

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. 1 Sistem Energi .....	<b>13</b>
Tabel 2. 2 Durasi pada Latihan untuk masing-masing bagian .....	<b>26</b>
Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .....	<b>38</b>
Tabel 4. 1 Data <i>Pretest</i> Latihan <i>Hurdle Jump</i> Terhadap Hasil Lari 100 Meter ...	<b>49</b>
Tabel 4. 2 Data <i>Pretest</i> Latihan <i>Hollow sprint</i> terhadap Hasil lari 100 Meter .....	<b>50</b>
Tabel 4. 3 Data <i>Pretest</i> Hasil Lari 100 Meter.....	<b>50</b>
Tabel 4. 4 Data <i>Post Test</i> Larihan <i>Hurdle Jump</i> terhadap Hasil lari 100 Meter...	<b>51</b>
Tabel 4. 5 Data <i>post-test</i> latihan <i>hollow sprint</i> terhadap Hasil lari 100 Meter .....	<b>52</b>
Tabel 4. 6 Data <i>posttest</i> Hasil lari 100 Meter.....	<b>52</b>
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data .....	<b>53</b>
Tabel 4. 8 Uji Homogenitas Varians (UJI F) .....	<b>55</b>
Tabel 4. 9 Pengujian Hipotesis Pertama .....	<b>56</b>
Tabel 4. 10 Pengujian Hipotesis Kedua .....	<b>58</b>
Tabel 4. 11 Pengujian Hipotesis Ketiga.....	<b>59</b>

